

薬の身近な疑問、 薬剤師さんに聞きました。

Q 血圧を下げる薬を飲んだら「めまいがする」と知人が言っていました。副作用が怖くて飲みたくないのですが？



教えてくれたのは
いちえ薬局 加納 裕介さん

A 副作用対策で重要なことは「しっかり家庭血圧を測ること」です。

お知り合いから副作用症状の話や不安に悩まれているかと思えます。特に、初めて服用する薬であれば敏感になってしまいますよね。今回の症状は、薬が効きすぎて血圧が下がり過ぎたことが原因かもしれません。ひと昔前は、血圧の薬も種類が少なく、急に血圧を下げ効果時間も短い薬が主流でした。そのため、低血圧によるめまいやふらつきを感じる人が多くおられました。しかし、現在は血圧の薬もたくさん種類があり、安全性が高い薬も増えています。低血圧の副作用対策で重要なことは「しっかり家庭血圧を測ること」です。診察時に医師の前で血圧が普段より高くなってしまう人も多くいます。しっかり普段の生活の中の血圧を記録いただくことで、その人に合った血圧の薬を選ぶことができます。医師は、血圧の値とともに、一人ひとりの病態に合わせて薬を処方し、薬局でも、副作用を極力少なくするように対策をし、万が一起きたときにはすぐに相談・対応できるようにしています。何か調子が悪いなと感じたら、すぐにかかりつけの医師、薬剤師へ相談してください。

本市では、虚血性心疾患・高血圧の人が多くことから、高血圧対策に重点的に取り組んでいます。特に、潜在化する高血圧の早期発見に役立つ「家庭血圧測定」を推奨しています。血圧はいつも一定ではなく、季節や時間、運動や食事、心の状態によっても変動します。家庭血圧の測定を習慣にすることで、血圧の変化に気づきましょう。

血圧を通して
自分の健康に
目を向けてみませんか

測ろう「家庭血圧」 早めに気付こう「高血圧」



家庭血圧測定のポイント

- ・上腕血圧計を選びましょう。(腕を入れたり、腕に巻くタイプのもの)
- ・朝と夜に測定します。
(朝) 起きてから1時間以内、朝食前、服薬前
(夜) 寝る直前
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- ・原則2回測定し、その平均を取ります。
- ・少なくとも5日以上測定した結果を、かかりつけ医に見てもらいましょう。

高血圧の診断基準 **135/85** mmhg 以上
※治療中の人は、主治医の指示に応じた目標値で管理してください。

家庭血圧での高血圧の診断基準は、上記数値以上ですが、自己判断で一喜一憂せず、この数値を超えることが多い場合は、「かかりつけ医」に相談しましょう。

問 健康推進課 TEL (33) 4252・FAX (34) 6612

皆さん、特定健康診査は受けましたか？

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくいので、毎年健診を受けることが大切です。

国民健康保険加入の40歳～74歳の人

メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」の実施や、血圧、脂質、血糖など、治療が必要な数値の人に対しては「医療機関への受診勧奨」をしています。

※該当者には、文書案内や訪問をさせていただくことがあります。
※特定健診の受診は、例年秋以降が混み合いますので、なるべくお早めに受診ください。

会社などで健診を受診していない39歳以下の人

市では、39歳以下の全ての人に対して、「39歳以下健診」を実施しており、市内の提携医療機関で健診を受けることができます。

ご自身やご家族のためにも毎年健診を受け、普段の生活を振り返ってみましょう。
※詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。